

MARZO



Pick a **better snack**™

 Park/Slide	 Sugar Snap Peas	 Ride (a bike)	 Canned Vegetables	 Lemon/Lime
 Play	 Grapefruit	 Run	 Orange	 Walk
 Sugar Snap Peas	 Stretch	Family Ate Meal Together		 Dribble
 Okra	 Hike	 Clementine	 Play	 Salad Greens
 Walk	 Frozen Vegetable	 Canned Fruit	 Jump	 Orange



**PLAY
YOUR
WAY.
ONE HOUR A DAY.**

<http://www.idph.iowa.gov/inn/pick-a-better-snack>



Pick a **better snack**™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un "bingo" cuando completes una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite <http://dhs.iowa.gov/food-assistance>. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



NOTA PARA LOS PADRES:

Después de que mi hijo cumpliera dos años, supe que era hora de que comenzara a consumir leche descremada. Todavía necesitaba todos los nutrientes de la leche, pero ya no necesitaba toda la grasa extra como cuando era más pequeño. Le encantaba la leche entera así que decidí realizar la transición en forma gradual. Mezclaba su leche entera con leche descremada por un tiempo, y lentamente le agregaba más y más de esta hasta que ya sólo bebía leche descremada sin notar la diferencia. Ahora puedo comprar sólo un tipo de leche para todos y así obtenemos todos los nutrientes necesarios sin la grasa extra.

~ **Katie, madre de un niño, de Iowa.**



PREGUNTAS REALES. RESPUESTAS EXPERTAS.

P ¿Las frutas y verduras en conservas y congeladas son tan saludables como las frescas?

R ¡En muchos casos, sí, y a veces son mejores! Las frutas y verduras procesadas para congelar o enlatar son recogidas en su pico de madurez, un momento en el que generalmente son más nutritivas. Las frutas y verduras frescas enviadas a las tiendas a veces se recogen antes de que estén maduras, por lo que tienen menos tiempo para desarrollar una gama completa de vitaminas y minerales. Las verduras enlatadas con la etiqueta "sin sal agregada" ("no-salt added") y las frutas enlatadas "empaquetadas en 100% jugo" ("packed in 100% juice") son mejores que las que tienen sal o azúcar añadido.

PARA OBTENER RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS DEL HOGAR Y DE LA FAMILIA, LLAME A LA LÍNEA DE RESPUESTAS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE IOWA AL 1-800-262-3804, DE LUNES A VIERNES DE 9 A 4, O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

PLAY YOUR WAY.
ONE HOUR A DAY.



¡Salgan a una noche de diversión familiar!

Planifique una semana llena de actividades divertidas como andar en bicicleta, jugar al golf miniatura o a los bolos con otra familia. ¡Conviértalo en una actividad para cada noche! Asegúrese de estar atento a eventos divertidos en su comunidad.

Agregue segmentos breves de actividad física a lo largo del día. Las actividades divididas en segmentos de 10 minutos son tan buenas como hacer toda la actividad de una vez.

- Den una breve caminata antes o después de la cena. Encuentren rutas nuevas y entretenidas desde y hacia su casa. Deje que los niños hagan un juego con las caminatas. Cuenten los árboles de la caminata, suban las escaleras o busquen los nombres de calles que contengan ciertas letras en sus nombres.
- Muévanse durante los cortes comerciales. Túrnense dirigiendo a la familia en las actividades. ¡Hagan saltos, flexiones, círculos con los brazos, trotes en el lugar y cualquier otra cosa que se les ocurra!
- Fije un temporizador y bailen, corran, salten y hagan monerías hasta que suene.

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA